Dinámica El Cofre de la Felicidad

Dinámica de Presentación

Objetivo de la dinámica El Cofre de la Felicidad:
– Que los integrantes se den a conocer a través de «sus tesoros»
– Fomentar mayores conocimientos de los participantes entre sí
– Promover la interacción grupal

Desarrollo

Sentados y formando un gran círculo se les pide a los integrantes que en un hoja dibujen un cofre. Ese será el cofre de cada uno donde tienen a resguardo 3 cosas que los hacen muy felices.

Una vez que terminen de hacer el dibujo se les debe dar diez minutos para que piensen los 3 tesoros que guardan ahí. Pueden ser sentimientos, personas, cualidades, experiencias de vida, o lo que quieran.

Sin ningún orden especifico, cada participante se presentará ante el grupo mostrando su dibujo y dando a conocer su nombre. Además, contará los 3 tesoros que almacena su cofre, si lo desea puede dar una breve explicación de por qué.

Está dinámica también se puede aplicar si los participantes ya se conocen, en este caso no deben dar a conocer el nombre. Es una buena técnica para que las personas puedan darse a conocer un poco más.

Dinámicas grupales

Dinámica El Cofre de la Felicidad posibilita trabajar sobre los siguientes temas: integración

Dinámica Todos Somos Diferentes

Dinámica de Diversidad

Objetivo de la dinámica Todos Somos Diferentes
– Reflexionar sobre la diversidad
– Repensar cómo la sociedad aborda la diversidad
– Debatir sobre el concepto de diversidad

Desarrollo

Con el cuento «Todos Somos Diferentes» se invita a las personas a reflexionar acerca de la diversidad y como se gestiona y se aborda en la sociedad. Esta dinámica posibilita a los y las coordinadoras a trabajar el tema de la diversidad en diferentes grupos.

Dinámicas para grupos

Este recurso literario se podrá poner en práctica con grupos de diferentes franjas etarios porque lo importante es el contenido del debate y la reflexión acerca del cuento. Es un breve relato que sirve como disparador de preguntas que nos ayudarán

a cuestionarnos como abordamos la diversidad en la vida cotidiana, y en el grupo en particular.

Luego de compartir este breve cuento con el grupo se invita a los integrantes a que se pregunten acerca de como cada persona entiende la diversidad y como la aborda desde su perspectiva.

TODOS SOMOS DIFERENTES

Cuenta una historia que varios animales decidieron abrir una escuela en el bosque. Se reunieron y empezaron a elegir las disciplinas que serían impartidas durante el curso. El pájaro insistió en que la escuela tuviera un curso de vuelo. El pez, que la natación fuera también incluida en el currículo. La ardilla creía que la enseñanza de subir en perpendicular en los árboles era fundamental.

El conejo quería, de todas formas, que la carrera fuera también incluida en el programa de disciplinas de la escuela. Y así siguieron los demás animales, sin saber que cometían un gran error. Todas las sugerencias fueron consideradas y aprobadas. Era obligatorio que todos los animales practicasen todas las disciplinas.

Al día siguiente, empezaron a poner en práctica el programa de estudios. Al principio, el conejo salió magníficamente en la carrera; nadie corría con tanta velocidad como él. Sin embargo, las dificultades y los problemas empezaron cuando el conejo se puso a aprender a volar. Lo pusieron en una rama de un árbol, y le ordenaron que saltara y volara.

El conejo saltó desde arriba, y el golpe fue tan grande que se rompió las dos piernas. No aprendió a volar y, además, no pudo seguir corriendo como antes. Al pájaro, que volaba y volaba como nadie, le obligaron a excavar agujeros como a un topo, pero claro, no lo consiguió. Por el inmenso esfuerzo que tuvo que hacer, acabó rompiendo su pico y sus alas, quedando muchos días sin poder volar. Todo por intentar hacer lo mismo que un topo.

La misma situación fue vivida por un pez, una ardilla y un perro que no pudieron volar, saliendo todos heridos. Al final, la escuela tuvo que cerrar sus puertas. ¿Y saben por qué? Porque los animales llegaron a la conclusión de que todos somos diferentes. Cada uno tiene sus virtudes y también sus debilidades.

Un gato jamás ladrará como un perro, o nadará como un pez. No podemos obligar a que los demás sean, piensen, y hagan algunas cosas como nosotros. Lo que vamos conseguir con eso es que ellos sufran por no conseguir hacer algo de igual manera que nosotros, y por no hacer lo que realmente les gusta.

Debemos respetar las opiniones de los demás, así como sus capacidades y limitaciones. Si alguien es distinto a nosotros, no quiere decir que él sea mejor ni peor que nosotros. Es apenas alguien diferente a quien debemos respetar.

(Cuento extraído del sitio http://sipinna.cdmx.gob.mx/sipinna/_pdf/_cuentos/Todos_Somos_Diferentes.pdf)

Dinámica Todos Somos Diferentes
IDEAS PARA EL MOMENTO DE REFLEXIÓN Y DEBATE

¿Alguna vez intentaron que hicieras algo opuesto a tus creencias, valores, contextura y filosofía de vida para que seas igual a otros y otras? ¿Qué haces cuando notas que tu manera de vivir, hacer y trabajar es diferente a la manera de los demás?

¿Y cuántas veces intestaste que otras personas se adapten a tu forma de vida?, ¿Por qué deberíamos preocuparnos por la diversidad? ¿Qué actitudes podríamos asumir para que la diversidad nos propicie más posibilidades en vez de problemas?

Dinámica Todos Somos Diferentes posibilita trabajar sobre los siguientes temas: creencias, estereotipos, naturalizar, universalizar, género, juicios, prejuicios, realidad

Dinámica Desafío del Hula-Hoop

Dinámica de Trabajo en Equipo | Dinámica de Caldeamiento o Rompehielos

Objetivo de la dinámica Desafío del Hula-Hoop:
– Trabajar juntos para alcanzar un objetivo
– Ejercitar la práctica de la mejora continua
– Crear un clima distendido y energizar al grupo
– Promover la participación de todos y todas jugando

Juegos trabajo equipo

Dinámicas para equipos

Desarrollo

La dinámica Desafío del Hula-Hoop es un juego de formación de equipos que genera confianza y brinda a las personas la oportunidad de resolver problemas juntos. La cooperación es el ingrediente clave para el éxito en este ejercicio basada en equipo.

Esta actividad es ideal para realizar con grupos grandes. Se recomienda que el equipo esté formado por al menos 10 personas.

Reúne a tu equipo y anuncia que deben completar un desafío en el menor tiempo posible. Para ello se les permitirán 3 intentos, lo ideal es que registren el mejor tiempo en el último intento.

Pídales que formen un círculo grande y se tomen de la mano. Antes de que se tomen todas las manos, cuelgue un hula-hoop en el brazo de uno de los participantes.

Cada persona del círculo debe pasar su cuerpo por el centro del aro y deslizarlo con el brazo hacia la persona de su derecha. La persona que recibe el aro deberá cumplir la misma misión de ser atravesado por el aro.

El desafío finaliza cuando el aro da la vuelta a todo el círculo y vuelve a su posición inicial, y los participantes nunca sueltan sus manos. Anuncie que el cronómetro comenzará cuando el aro se mueva por primera vez y se detendrá cuando alcance su posición inicial.

Una vez que se hayan respondido todas las preguntas, permita hasta 5 minutos para que el equipo elabore estrategias (pueden cambiar de ubicación en el círculo) antes

de cronometrar el primer intento. Permita 3 intentos con discusión entre cada intento para mejorar la calificación.

Dinámica Desafío del Hula-Hoop posibilita trabajar sobre los siguientes temas: distensión, interacción, estrategia, desinhibición, concentración, integración, motivación, organización, trabajo en equipo